



Taller Yoga

Desde el 6 de febrero, 09:00h a 11:00h

noticias **Novedades**

La investigadora Andrea Benítez nos complace invitarles a una actividad diseñada para fomentar la salud y la convivencia en nuestro centro: el Taller de Yoga de la Facultad de Psicología.

Esta sesión está abierta a todos los colectivos que forman nuestra facultad (**Estudiantado, PDI y PTGAS**), sin importar la experiencia previa. El objetivo es proporcionar herramientas prácticas de relajación y estiramiento que ayuden a compensar la carga física y mental de nuestra labor diaria.

- **Fecha:** viernes 6 de febrero
- **Lugar:** Aula 08
- **Recomendaciones:** Traer ropa cómoda y, si es posible, esterilla propia.